

xorijlik sportchi va muxlislarni keng jalb qilish hamda sport infratuzilmasidan samarali foydalanish maqsadida «xospitaliti xizmatlari»ni yo'lga qo'yish, «Sport Visa» qo'shimcha (elektron bo'lmagan) kirish vizasini joriy etish;

sport sohasida xususiy sektor ishtirokini oshirish, shu jumladan sport tashkilotlarida davlat ulushini kamaytirish bo'yicha zarur choralar belgilash;

sport lotereyalarini tashkil etish orqali sportni qo'shimcha moliyalashtirish tizimini kengaytirish;

huquqni muhofaza qilish organlari va Qurolli Kuchlar tizimidagi ta'lim muassasalari, jumladan «Temurbeklar maktabi» o'quvchi-talabalari uchun «Armiya o'yinlari» dasturiga kiritilgan sport turlari bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar va to'garaklar faoliyatini yo'lga qo'yish;

jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish, sport inshootlari va muassasalarining boshqaruv tizimiga zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish, jumladan «Sport.uz» axborot tizimi orqali sport inshootlarining telekommunikatsiya tarmoqlariga ulanishini ta'minlash;

milliy sport turlarini rivojlantirish va ommaviyligini oshirish, ularni Osiyo va Olimpiya o'yinlari dasturlariga kiritish bo'yicha tizimli chora-tadbirlarni amalga oshirish.

Foydalangan adabiyotlar

1. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori, 03.06.2017 yildagi

PQ-3031-son.

2. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони, 24.01.2020 йилдаги ПФ-5924-сон.

6-7 Ёшли болаларда жисмоний кўникма ва малакаларни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг роли

Акбаров А., доцент, Махкамбаев А.Х., катта ўқит-чи, Нуриддинова М. М., н.ф.б.ф.д. (PhD),

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

Чирчиқ, Ўзбекистон

e-mail: akbarov54@mail.ru

Калит сўзлар: курашчи, айланма машқлар усули, педагогик тажриба, статистик ишонччилик.

Ключевые слова: курашист, метод круговой тренировки, педагогический эксперимент, статистическая достоверность.

Keywords: kurashist, circular training method, pedagogical experiment, efficiency, statistical reliability.

Долзарблиги. Жаҳонда таълим соҳасида интеграциялашув кечаётган бир вақтда мактабгача таълимда сифатни ошириш ва тизимни ягона стандартларга мувофиқ ташкиллаштириш жуда муҳим ҳисобланади ва унга катта эътибор қаратилмоқда. Ривожланган давлатлар амалиётида болани таълим тарбия жараёнига тайёрлаш, жисмоний ривожлантириш масалалари етакчи олий таълим муассасалари ва тадқиқот марказларининг бош объектига айланиб, халқаро тажрибалар оммалаштирилмоқда.

Тадқиқот мақсади: мактабгача ёшдаги болаларда жисмоний ҳаракатларни бажариш кўникма ва малакаларини ривожлантиришда қўлланиладиган махсус машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш ва унинг самарадорлигини аниқлашдан иборат.

Тадқиқотнинг усуллари: адабиётлар материалларини таҳлили, педагогик кузатув, сўровнома, антропометрия, пульсометрия, педагогик тажриба, математик- статистик усуллар.

6-7 ёшли мактабга тайёрлов тажриба (ТГ) ва назорат (НГ) гуруҳлари болаларини тезкор-куч машқлари бўйича педагогик тажриба давомида кўрсатган натижалари 1-жадвалда акс этган.

1-жадвал. Мактабга тайёрлов гуруҳ (6-7) ёш назорат ва тажриба гуруҳларида педагогик тадқиқот давомида ўзгаришлар динамикаси (n=24)

Машқ №	гуруҳ	тажриба боши			тажриба охири			ўсиш, %	t	p
		$\bar{x}$	σ	V, %	$\bar{x}$	σ	V, %			
1	НГ	2,55	0,39	15,46	2,34	0,39	16,54	8,17	1,85	>0,05
	ТГ	2,48	0,37	14,85	2,08	0,30	14,55	16,44	4,20	<0,001
2	НГ	101,42	10,06	9,92	106,33	9,70	9,12	4,85	1,72	>0,05
	ТГ	107,75	12,39	11,50	117,92	14,11	11,97	9,44	2,65	<0,05
3	НГ	4,89	0,50	10,15	5,27	0,52	9,93	7,67	2,55	<0,05
	ТГ	5,23	0,82	15,66	6,20	0,79	12,76	18,66	4,20	<0,001
4	НГ	14,33	2,15	14,97	15,42	1,93	12,51	7,56	1,84	>0,05
	ТГ	14,08	2,31	16,43	17,00	2,70	15,86	20,71	4,02	<0,001

Изоҳ: 1-жадвалдаги машқлар, шартли равишда, қуйидагича тартиб рақамлар орқали белгиланган:

- 1- синалувчиларнинг 10 метр масофага югуриш вақти (сонияларда);
- 2- синалувчиларни турган жойида узунликка сакраш (см.) натижалари;
- 3- синалувчиларни 150 грамм кумли халтачани улоқтириш натижалари (м);
- 4-сакроғичда (электрон) сакраш натижалари (марта).

НГ ва ТГ синалувчилари кўрсатган натижаларининг педагогик тажриба давомида ўсиши ТГда тажриба гуруҳидаги мос кўрсаткичларни ўсишидан пастлиги аниқланди. Уларга кўра, ушбу мактабга тайёрлов ТГда энг катта ўсиш (10,51 %) синалувчиларнинг вазнида ва (8,17 %) синалувчиларни 10 метр масофага югуриш машқини бажаришда, энг кам ўсиш (4,85 %) турган жойида узунликка сакрашга тааллуқли бўлиб, ТГ бўйича ўртача ўсиш 7,49 % ни ташкил қилган.

ТГ синалувчилари эса энг катта (20,71 %) (электрон) сакроғичда сакраш ва (18,66 %) 150 грамм кумли халтачани улоқтириш машқларини бажаришда, энг кам (9,44 %) синалувчиларни 10 метр масофага югуриш вақтида кўрсатган бўлиб, гуруҳ бўйича ўртача 14,16 % ўсишга эришганлар.

6-7 ёшли мактабга тайёрлов синалувчилар гуруҳларининг ТГ натижаларини НГга нисбатан устунлиги тажриба ва назорат гуруҳларидаги кўрсаткичларнинг ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида ўзгаришини белгиланган эркинлик даражаси асосида Стъудент критик қийматлари асосида статистик ишончлилигини аниқлашда ҳам кузатилди. Жумладан, ТГда синалувчилар бўйлари ($t_{ct}=2,57$), вазнлар ($t_{ct}=2,63$) ва 150 грамм кумли халтачани улоқтириш ($t_{ct}=2,55$) натижалари педагогик тажриба давомида ($p<0,05$ аҳамиятлилик даражасида) статистик ишончли ўзгарганлиги аниқланди. Қолган учта кўрсаткичлар бўйича (t_{ct} қийматлари 1,72 ва 1,85 оралиғида ўзгаради) педагогик тажриба давомидаги ўзгаришлар статистик ишончсиз ($p>0,05$) эканлиги кузатилди. Шунинг билан бирга, тажриба гуруҳи синалувчилари барча кўрсаткичлар бўйича кўрсатган натижалари ўртача арифметик қийматлари педагогик тажриба давомида статистик ишончли: уларни статистик ишончлилиги энг паст ($p<0,05$ ва $t_{ct}=2,65$) синалувчиларни турган жойида узунликка сакраш машқида; ундан яхшироғи ($p<0,01$; $t_{ct}=3,04$) синалувчиларнинг вазнида ва қолганларида жуда ишончли (t_{ct} қийматлари 3,81 ва 4,20 оралиғида тебраниб; $p<0,001$) ўзгаришлар кузатилган.

Мактабгача ёшдаги тажриба гуруҳлари болаларининг танланган тестлар бўйича кўрсатган натижалари ўртача арифметик қийматлари педагогик тажриба давомида статистик ишончли ўзгарганлиги тажриба гуруҳида қўлланган махсус машқлар мажмуаси НГга нисбатан юқори самарадорлигини кўрсатди.

6-7 ёшли мактабга тайёрлов синалувчилар гуруҳларининг ТГ натижаларини НГга нисбатан устунлиги тажриба ва назорат гуруҳларидаги функционал кўрсаткичларнинг ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида нисбий ўсишида ва бу абсолют ўзгаришларни белгиланган эркинлик даражаси асосида Стъудент критик қийматлари асосида статистик

ишончилигини аниқлашда ҳам кузатилди. Жумладан, НГда энг катта нисбий ўсиш (9,33 %) - синалувчининг ўнг қўл панжалари динамометрияси машқида ва энг кам нисбий ўсиш (3,59 %) - бир минутдаги ЮҚЧ – юрак қисқаришлари частотасида кузатилган бўлиб, бу гуруҳда машқлар бўйича нисбий ўсишларнинг ўртача арифметик қиймати 6,23 % ни ташкил этди.

ТГдаги ўзгаришлар анча сезиларли бўлиб, машқлар бўйича нисбий ўсишларнинг ўртача арифметик қиймати 13,7 % ни ташкил этди. Бу гуруҳда, назорат гуриҳидагига ўхшаш бўлиб, энг кам нисбий ўсиш (6,10 %) - бир минутдаги ЮҚЧ – юрак қисқаришлари частотаси машқида ва энг кўп нисбий ўсиш (22,2 %) - синалувчининг ўнг қўл панжалари динамометрияси машқида кузатилган.

Юқорида баён этилган 6-7 ёшли тажриба ва назорат гуруҳларидаги сингари 6-7 ёшли мактабга тайёрлов гуруҳларида ҳам машқларнинг ҳар бири бўйича абсолют ўсишлар, мос стандарт оғишлар ва белгиланган эркинлик даражаси сони асосида ҳисоблаб топилган Стъудент тақсимоти критик нуқталари қийматлари учун тажриба гуруҳида НГга нисбатан юқори кўрсаткичлар аниқланган. Жумладан, НГда фақат - синалувчининг ўнг қўл панжалари динамометрияси машқидаги педагогик тажриба давомидаги ўзгариш ($p < 0,05$ аҳамиятлилик даражасида) статистик ишончли ўсиши аниқланган ($t_{\text{ст}}=2,61$). Бу гуруҳдаги қолган учта кўрсаткичлар бўйича натижалар педагогик тажриба давомида ($t_{\text{ст}}$ қийматлари 1,77 ва 1,91 оралиғида ўзгаради) статистик ишончсиз ($p > 0,05$) ўзгарганлиги кузатилган.

Шунинг билан бирга, тажриба гуруҳи синалувчилари барча кўрсаткичлар бўйича кўрсатган натижалари ўртача арифметик қийматлари педагогик тажриба давомида ўзгариши статистик ишончли: уларни статистик ишончилиги энг паст ($p < 0,05$ ва $t_{\text{ст}}=2,05$) синалувчиларнинг бир минутдаги ЮҚЧ – юрак қисқаришлари частотаси машқида; қолган учта кўрсаткичлар бўйича жуда ишончли ($t_{\text{ст}}$ қийматлари $t_{\text{ст}}=3,63$ ва $t_{\text{ст}}=4,16$ оралиғида бўлади; $p < 0,001$) ўзгаришлар кузатилган. Бу эса тажриба гуруҳида қўлланган дастурнинг устунлигидан далолат беради.

Шундай қилиб, юқорида келтирилган тажрибада олинган маълумотлар, улар асосидаги фикр-мулоҳазалар ва ҳисоблаб топилган статистик характеристикаларни ўзаро солиштириш натижаларимактабгача ёшдаги тажриба гуруҳлари болаларининг ёш кесимида танланган тестлар бўйича кўрсатган натижалари ўртача арифметик қийматлари педагогик тажриба давомида статистик ишончли ўзгарганлиги биз ишлаб чиққан ҳамда тажриба гуруҳида қўлланган Такомиллаштирилган «Болажон» дастурини НГда қўлланган анъанавий дастур (Илк қадам)ига нисбатан юқори самарадорлигини кўрсатди.

Нazorat ва тажриба гуруҳлари болаларини ҳаракат фаоллиги машқлари бўйича педагогик тажриба давомида кўрсатган натижалари ва уларнинг таҳлили келтирилган.

1-жадвал. 6-7 ёшли мактабга тайёрлов назорат ва тажриба гуруҳи болаларининг 20 минут давомида фаол ҳаракатлари натижалари ($n=24$)

Машқ №	Гуруҳ	тажриба боши			тажриба охири			Ўсиш %	t	p
		$\bar{x}$	σ	V %	$\bar{x}$	σ	V %			
1	НГ	565,83	72,20	12,76	608,83	72,20	11,86	7,60	2,06	$< 0,05$
	ТГ	564,75	74,94	13,27	652,29	83,99	12,88	15,50	3,81	$< 0,001$
2	НГ	191,04	25,24	13,21	205,17	25,07	12,22	7,39	1,95	$> 0,05$
	ТГ	190,38	27,75	14,58	219,17	32,00	14,60	15,12	3,33	$< 0,01$
3	НГ	38,21	4,18	10,93	40,46	4,15	10,27	5,89	1,87	$> 0,05$
	ТГ	53,42	7,13	13,36	58,17	7,31	12,57	8,89	2,28	$< 0,05$

Мактабгача ёшдагиларнинг энг каттаси, яъни 6-7 ёшли мактабга тайёрлов НГда ўрганилган 3 та машқ бўйича нисбий ўсишнинг ўртача арифметик қиймати 6,96 % ни ташкил этади ҳамда ушбу гуруҳдаги энг кичик нисбий ўсиш 20 дақиқа давомида босиб ўтган масофа давомида сарфланган энергияда аниқланиб, у 5,89 % ни ташкил этган бўлса, энг катта ўсиш синалувчи 20 дақиқа давомида ташлаган қадамлар сони учун ва у 7,60 % ни ташкил этди.

Тажриба гуруҳи синалувчилари ҳаракат фаоллиги кўрсаткичларининг педагогик тажриба давомида синалувчи 20 дақиқа давомида босиб ўтган масофасида сарфланган энергия энг кам – 8,89 % ва синалувчи 20 дақиқа давомида ташлаган қадамлари сони энг кўп – 15,50 % ўзгариб, уч машк натижаларининг тажриба гуруҳи бўйича ўртача ўсиши 13,17 % ни ташкил этган (1-жадвал).

6 - 7 ёшли мактабга тайёрлов тажриба ва назорат гуруҳлардаги машқларнинг ҳар бири бўйича абсолют ўсишлар, мос стандарт оғишлар ва белгиланган эркинлик даражаси сони асосида ҳисоблаб топилган Студент тақсимооти критик нуқталари қийматлари учун ҳам тажриба гуруҳида НГга нисбатан юқори ҳаракатланиш фаоллиги кўрсаткичлари аниқланган.

Жумладан, НГда фақатгина синалувчи 20 дақиқа давомида ташлаган қадамлари сони учун $t_{ct}=2,06$ ва бу ҳол учун $p<0,05$ статистик ишончлилик билан ўзгарган қолган икки кўрсаткич бўйича бу критик нуқталарнинг қийматлари $t_{ct}=1,87$ ва $t_{ct}=1,95$ оралиғида тебранади ва шу асосда НГда ўрганилган бу икки кўрсаткични ҳам педагогик тажриба давомида ўзгариши статистик ишончсиз ($p > 0,05$) эканлиги келиб чиқади. Айнан шу машқлар бўйича тажриба гуруҳи синалувчилари кўрсатган натижаларининг ўртача арифметик қийматлари педагогик тажриба давомида статистик ишончли ўзгарганлиги аниқланди. Улар орасидан энг яхшиси - бу синалувчи 20 дақиқа давомида ташлаган қадамлар сони бўлиб, бу ҳаракатланиш фаоллиги машқларида $t_{ct}=3,81$ ва $p<0,001$; ундан пастроғи – синалувчи 20 дақиқа давомида босиб ўтган масофаси учун ($t_{ct}=3,33$) $p<0,01$ ва сафланган энергия учун ($t_{ct}=2,28$) $p<0,05$ статистик ишончли ўзгарган.

Хулоса: ҳаракат фаоллигини аниқлаш мақсадида тажрибада олинган маълумотлар, улар асосидаги фикр-мулоҳазалар ва ҳисоблаб топилган статистик характеристикаларни ўзаро солиштириш натижалари мактабгача ёшдаги тажриба гуруҳлари болаларининг кўрсатган натижалари ўртача арифметик қийматлари педагогик тажриба давомида статистик ишончли ўзгарганлиги тажриба гуруҳида қўлланган махсус машқлар мажмуасининг самарадорлигини исботлаб бермоқда.

Адабиётлар

1. Акбаров, А., Мусаев, Б.Б. (2014). Спорт метрологияси, дарслик, Тошкент, Тафаккур қаноти, 424.
<http://library.uzdjtso.uz/files/pdf/Sport metrologiyasi 2013.pdf>
2. Акбаров, А. (2020). “Спортда математик таҳлил усуллари”, ўқув қўлланма, ЎЗДЖТСУ, 228.
<http://library.uzdjtso.uz/files/pdf/Sportda matematik tahlil.pdf>
3. Губа, В.П. (2003) Методика определения и развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста / В.П. Губа, И.В. Строева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. 31-34.
4. Дворкин, Л.С. (2003). Возрастные особенности развития силовых возможностей школьников 7-17 лет / Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский, С.В. Степанов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. - № 3. 29.
5. Зациорский, В. М. (2009). Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М.: Советский спорт.
6. Акбаров, А., Буриев, БУ., Адашева, МУ. (2020). Отношение студентов педагогического вуза к двигательной активности, Олимпийский спорт и спорт для всех, 162-164
7. Ахматжон, Акбаров., (2021). Спортда педагогик тадқиқот натижаларини интерпретация қилиш усуллари солиштириш, Фан-спортга, 62-64, 2021, № 6.
8. Ахматжон, Акбаров. (2021). Взаимосвязь показателей технических действий и скоростно-силовых способностей на этапе углубленной подготовки молодых дзюдоистов. *Теория и методика физической культуры*, 64(2), 50–56. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_2_50
9. Акбаров, А., Артиков, ЗС., Холиков БХ. (2020). Применение подвижных игр в технической подготовке квалифицированных борцов. *Достижения науки и образования*, 6 (60), 21-24.
10. Умарова, ДХ., Акбаров А. (2020). Потребность и роль здорового образа жизни в сознании молодежи. *Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов*, 479-480.